नांदेड जिल्ह्यातील आदिवासी व शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक सुदृढता, शरीर मापन, मानसिक आरोग्य आणि व्यक्तिमत्व या घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास.

पीएच.डी (शारीरिक शिक्षण) या पदवीसाठी
स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठात सादर केलेला संशोधन आराखडा

संशोधक

धनंजय शामसुंदर शिरसाठ

मार्गदर्शक

प्रा. डॉ. बी.डी केंगले
शिक्षणशास्त्र संकुल
स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ नांदेड.

अभ्यास केंद्र

शिक्षण शास्त्र संकुल
स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ,नांदेड.

२०१९

अनुक्रमणिका

अनुक्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ क्र.
1	प्रस्तावना	१ – ३
2	संशोधन समस्येचे गरज व महत्त्व	४
3	संशोधनसमस्या	४
4	संशोधन समस्येचे स्पष्टीकरण	५
5	संशोधनाची उद्दिष्टे	५
6	गृहीतके	६
7	परिकल्पना	६
8	परिसीमा व मर्यादा	६
9	कार्यात्मक व्याख्या	७
10	संदर्भ साहित्याचा आढावा	७ -९
11	संशोधन पद्धती	१०
12	जनसंख्या व न्यादर्श निवड पद्धती	१०
13	माहिती संकलनाची साधने	१०
14	संदर्भसूची	११ - १२

१. प्रस्तावना –

मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी त्यांचे स्वास्थ्य चांगले असणे अत्यावश्यक आहे. बदलत्या, आधुनिक जीवनशैली मुळे सर्वांचेच शारीरिक कष्ट कमी झाले आहेत. आजच्या माहिती व तंत्रज्ञानाच्या युगामध्ये शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या सक्षम नागरिक तयार करणे हे आज आपल्या पुढे आव्हान आहे. तंत्रज्ञानाला तर पर्याय नाही. याच तंत्रज्ञानाच्या व बुद्धीच्या जोरावर माणूस आजूबाजूची परिस्थिती बदलतो आहे. मात्र बदललेल्या जीवनशैली मुळे माणूस शारीरिक कष्ट आणि मोकळी व शुद्ध हवा यांपासून दूर गेला आहे. आज सर्वच वयोगटांतील व्यक्तींवर निरनिराळे ताण-तणाव दिवसेंदिवस वाढत आहेत. परिणामी शारीरिक, मानसिक व भावनिक असंतुलन वाढते आहे. या वाढत्या ताणतणावां मुळे आज समाजामध्ये मनोकायिक आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. वास्तविक पाहता आपले शरीर ही आपली मौलिक संपत्ती आहेम्हणून तिची ओळख करून घेणे व नियमित व्यायाम करून तिचे संवर्धन करण्याची सवय अंगीकारणे गरजेचे आहे.

विद्यार्थी व या समाजाकडून स्वीकार. प्रेम. यश,सुरक्षितता, धाडसी अनुभव यांसारख्या गरजा पूर्ण झाल्या नाहीत तर त्यांची वाढ व विकास चांगली होत नाही. परिणामी विकृत स्पर्धा व नैराश्य वाढते. त्यामुळे सामाजिक स्वीकृतीसाठी विघातक कृत्य करण्याची वृत्ती वाढत आहे. या सर्वांचे अजून एक कारण म्हणजे विद्यार्थ्यांच्या अंगी असणाऱ्या प्रचंड उर्जेला विविध खेळांतून जो वाव व योग्य दिशा मिळते तिचा साध्य अभाव दिसतो आहे. विविध शारीरिक हालचाली आणि केवळ यामुळे मुलांचे ताणतणाव आपोआपच कमी होतात. मुलांचे नैसर्गिक प्रवृत्ती आहे आनंदी व त्यांना विरहित मुलं जास्त कार्यक्षम असतात लहान मुलांमध्ये ऊर्जा जास्त असते परंतु आज विद्यार्थ्यांच्या वास्तविक अर्ज व त्यांच्यावर याकडे दुर्लक्ष होत आहे.

स्पर्धेच्या युगात मुलांना केवळ शिक्षणावर भर द्यावा अभ्यास करावा असाच पालकांचा दंडक! परिणामी पहाटेपासून रात्री झोपेपर्यंत मुलांच्या मागे खाजगी शिकवणी, शाळा नंतर गृहपाठ असतो. त्यात खाजगी शिष्यवृत्तीच्या नावाखाली तत्वावर घेतल्या जाणाऱ्या स्पर्धा परीक्षांची भर पडली आहे. शिवाय शासकीय शिष्यवृत्तीसह इतर परीक्षाही असतात. त्यामुळे मुलांनी खेळापेक्षा अभ्यासावर अधिक लक्ष द्यावे, असा अट्टाहास पालक करतात. त्यामुळे अनेक मुलं मैदानी खेळापासून दूर गेली आहेत. मुलं घरात बसून अभ्यास करतात. मात्र, मिळणाऱ्या वेळेत टीव्ही पाहणे, मोबाईलवर तासंतास गेम खेळण्याचे प्रकारही सुरू असतात. अभ्यासाचा भडिमार आणि अधिक काळ टी.व्ही पाहणे, मोबाईलचा अतिरेक होत असल्याने शालेय जीवनातच विद्यार्थ्यांमध्ये अनेक प्रकारचे दोष आढळून येत आहेत.

नियमितपणे समूहात व्यायाम करणारी अथवा खेळ खेळणारी व्यक्ती शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त असतेच पण मानसिकदृष्ट्याही सक्षम असते. तसेच व्यायामामुळे शरीरयष्टी देखील योग्य राहते. बालवयापासूनच नियमितपणे खेळ खेळण्याची गोडी लागल्यास, त्यातूनच उत्कृष्ट क्रीडापटू तयार होऊ शकतात. इतकेच नव्हे तर त्यामुळे आयुष्याकडे पाहण्याची निरोगी व सकारात्मक दृष्टीही मिळते. मनाला विरंगुळा व शरीराला व्यायाम देणारा खेळ उभ्या आयुष्याला संजीवनी देतो. जिंकण्यासाठी सर्वोच्च कोटीचे प्रयत्न केल्यावर जिंकले असता हा विजय नम्रतेने स्वीकारता येतो अथवा पराजय झाला तरीही तो पचवण्याची ताकद मनात असते. हे खिलाडूवृत्तीचे

पायाभूत तत्त्वज्ञान जीवनात प्रत्येक क्षेत्रांत उपयोगी पडते. नियमितपणे दीर्घकाळ खेळल्याने येणारी शारीरिक व मानसिक कणखरता ही आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर व्यक्तीची हक्काची संपत्ती असते. या दृष्टिकोनातून विचार करता शालेय शिक्षणाच्या प्राथमिक टप्प्यावर शारीरिक शिक्षण दररोज असणे ही विद्यमान व भविष्यकाळाची गरज आहे. कोणत्याही क्षेत्रातील कार्यक्षमता व उत्पादनक्षमता वाढवण्यासाठी हालचालींची आजन्म आवश्यकता आहे. जगण्याची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी सुद्धा शारीरिक हालचालींची आवश्यकता आहे. म्हणजेच पर्यायानेआपण 'किती जगतो यापेक्षा कसेजगतो' याला महत्त्व आहे.

जगात आज प्रदूषण खूप प्रमाणात वाढले आहे आणि दिवसेंदिवस त्यामध्ये वाढ होताना दिसत आहे, त्याच बरोबर हवामानात सुद्धा बदल घडून येत आहे. वायू प्रदूषणामुळे व बदलत्या हवामानामुळे मानवाच आयुर्मान कमी होत जात आहे. पूर्वी शंभर वर्ष जगणारा माणूस आज जेम-तेम ६० ते ७० वर्षापर्यंत जगणे सुद्धा कठीण होत जात आहे. म्हणुनच आजच्या या युगात शरीराला निरोगी व सुदृड ठेवण्यासाठी व शरीराची वाढ आणि विकास टिकून ठेवण्यासाठी व वाढवण्यासाठी शारीरिक व्यायाम व हालचाल करणे गरजेचे आहे ज्यामुळे शरीराला व शरीराच्या अवयवांना स्वस्थ व उत्तम आरोग्य टिकवून ठेवता येईल.

आधुनिक काळात शारीरिक शिक्षण क्षेत्राला अधिक महत्त्व प्राप्त झाले आहे. शारीरिक शिक्षण क्षेत्राचा झपाट्याने प्रसार व प्रचार होताना दिसून येत आहे. आज जगातील शारीरिक शिक्षण क्षेत्राचा अभ्यास केल्यास भारताच्या तुलनेत पाश्चिमात्य राष्ट्रांमध्ये शारीरिक शिक्षण व क्रीडा क्षेत्राला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान देण्यात आले आहे. काही देशांमध्ये शारीरिक शिक्षण सक्तीचे शिक्षण म्हणून घोषित केले आहे. राष्ट्राचे भावी आधारस्तंभ म्हणून नवजात बालकांसाठी बघितले जाते बालपणी त्यांचे योग्य पालन पोषण करून एक आदर्श नागरिक बनवण्यासाठी काही राष्ट्र सतत धडपडत असताना दिसून येतात. अनेक राष्ट्रांमध्ये शारीरिक शिक्षणाला अनन्यसाधारण महत्त्व देण्यात आले आहे.

शारिरिक शिक्षण व क्रीडा हे आपल्या देशाच्या शिक्षण पध्दती अविभाज्य भाग बनले आहेत. नववे एशियाड १९८२ नंतर खेळाडूंना आधुनिक सुविधा उपलबध करुन देऊन देशात क्रीडा व खेळ यांना उत्तेजन देण्यासाठी सततची मागणी आहे. आदिवासी लोकांमध्ये खेळांविषयी विशेषत: ते ज्या वातावरणात राहतात, त्यामुळे त्यांच्या मध्ये नैसर्गिकच सहज प्रवृत्ती असते. याबाबत असा अनुभव आहे की आदिवासी लोक हे धावणे, पर्वतारोहण, उडया मारणे, तिरंदाजी इ.सारख्या खेळामध्ये तरबेज असतात. आणि त्यांच्या खेळाचा दर्जा राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पातळीवर जाऊ शकतो. म्हणून खेळांना प्रोत्साहन व ते लोकप्रिय करणे व खेळाविषयी त्यांच्यामध्ये नैसर्गीक सहज प्रवृत्तीचा विकास करण्याच्या दृष्टीने राज्य शासन त्यांना आवश्यक त्या खेळांच्या सुविधा पुरविण्याच्या दृष्टीने प्रयत्नशील आहे.

शारीरिक सुदृढता

शारीरिक सुदृढता म्हणजे सर्व दैनंदिन कामे न थकता व उत्साहाने पार पडणे तसेच जीवनात येणाऱ्या अडचणींना तोंड देताना शारीरिक कष्ट जाणवत नाहीत तसेच जीवनातील आनंद उपभोगण्यासही समर्थ असणे म्हणजे शारीरिक सुदृढता होय.

शारीरिक सुदृढता याचा अर्थ वेगवेगळ्या पद्धतिने सांगितला आहे. एका चिकित्सक वैद्याच्या मते 'कोणत्याही प्रकारचे रोग नसणे म्हणजेच निरोगी असणे यालाच शारीरिक सुदृढता होय. व्यक्तीच्या मांसपेशी किती प्रमाणात वाढल्या आहेत त्यावर सुदृढता अवलंबून असते. काहींच्या मते शारीरिक सुदृढता म्हणजे काही खेळ कौशल्य दाखवण्यची क्षमता होय.

शरीर मापन

मापन ही अशी प्रक्रिया आहे की ज्यात मोजमाप द्वारे माहिती गोळा केली जाते. शरीर सुदृढ असण्यचे आणि उत्तम आरोग्याचे लक्षण म्हणजे शरीरीतील विविध भाग प्रमाणबद्ध स्वरूपाचे असणे होय.

शारीरिक शिक्षण शास्त्र दिवसेंदिवस प्रगत होत चालले आहे शारीरिक शिक्षण म्हणजे शरीर क्रियेच्या द्वारे दिले जाणारे शिक्षण असल्यामुळे शरीराचा संबंध येत असल्यामुळे शरीर रचना चा अभ्यास करणे हे शारीरिक शिक्षकास संशोधन करण्यास क्रमप्राप्त झाले आहे. विद्यार्थ्यांची शारीरिक वाढ होत आहे किंवा नाही त्यांची उंची वयाप्रमाणे आहे किंवा नाही उंची नुसार वजन आहे काय त्यांची शारीरिक ठेवण कशी आहे याचाही अभ्यास यात केला जातो व यासाठी वेळोवेळी विद्यार्थ्यांची शारीरिक मोजमापे घेतली जातात व अशाप्रकारे यावरून शरीरशास्त्र वरून त्याची खेळासाठी निवड केली जाते.

मानसिक आरोग्य

मन, मानसिकता आणि 'विचार-भावना-वर्तन' या त्रिसूत्रीकडे पाहण्याचे दृष्टिकोन 'मानसिक आरोग्य' ही संकल्पना समजून घेण्यास उपयुक्त ठरतात.

मानसिक स्वास्थ्य लाभावे यासाठी आपण झटत असतो. मानसिक आरोग्याच्या भावनिक पैलूचा जास्त विचार झालेला आढळून येतो. एखादी कृती, घटना किंवा नातेसंबंधामुळे आपल्याला बरे वाटले की आपल्याला वाटते- आपले मानसिक आरोग्य सुदृढ आहे. हे जरी खरे असले, तरीही मानसिक आरोग्य ही स्थिर बाब नाही. वेगवेगळ्या कारणांनी (व्यक्ती व परिस्थितीजन्य) त्यात नियमित बदल होत राहतात. त्याचे स्वरूप व दर्जा यांत फेरफार होत राहतात. मानसिक आरोग्य म्हणजे नेमके काय? त्यात कोणकोणत्या बाबींचा, प्रक्रियांचा समावेश असतो? मानसिक सुदृढता व स्वास्थ्य का महत्त्वाचे असते? या प्रश्नांची उत्तरे जीवनविषयक योग्य पर्यायांची निवड करण्यासाठी प्रेरक ठरतील.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) व्याख्येप्रमाणे 'आरोग्य म्हणजे केवळ आजाराचा किंवा दुर्बलतेचा अभाव नव्हे, तर त्याजोडीने शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्याची पूर्णस्वरूप स्थिती असणे होय.' या व्याख्येत केलेल्या मानसिक आरोग्याच्या समावेशावरून त्याचे महत्त्व आपल्या सहज लक्षात येईल.

WHO ने केलेली मानसिक आरोग्याची व्याख्याही या बाबीवर प्रकाश टाकते. या व्याख्येप्रमाणे ‘मानसिक आरोग्य म्हणजे अशी स्वास्थ्यस्थिती- ज्यामध्ये प्रत्येक व्यक्ती आपल्यातील क्षमता ओळखून त्याजोगे पुरेपूर वागू शकेल, दैनंदिन जीवनातील ताणतणावांचा सामना करू शकेल, सुफल व उत्पादनक्षमरीत्या कार्यरत राहील व समाजाप्रति योगदान देऊ शकेल.’ या समर्पक व्याख्येत व्यक्तीच्या जीवनातील मानसिक स्वास्थ्याचे अविभाज्य अस्तित्व आणि त्याचा सखोल व दूरगामी प्रभाव दिसून येतो

माणसाला जसे शारिरीक विकार होत असतात त्याचप्रमाणे मानसिक व्याधी सुध्दा होत असतात. तथापि शारिरीक विकार दृश्य स्वरुपात असतात. परंतु मानसिक विकार वैयक्तिक असल्यामुळे तात्काळ दिसून येत नाहीत. जागतिक पातळीवर समाजात शंभरात एकजण तरी कोणत्या ना कोणत्यातरी गंभीर आजाराने बाधीत असतो व सुमारे 10 ते 12 टक्के माणसं कमी तिव्रतेच्या मानसिक आजारांनी पछाडलेली असतात. महाराष्ट्र राज्यात लोकसंख्येचा जर विचार केला तर सुमारे 8 ते 10 लाख मानसिक आजाराने ञस्त आहेत.म्हणजेच राज्यात मानसिक आरोग्य समस्या निर्माण झाली आहे असे म्हणणे वावगे ठरु नये.

मानसिक आजाराच्या समस्यांचे गांभिर्य आणि व्याप्ती विचारात घेता केंद्र शासनाने ऑगस्ट 1982 मध्ये राष्ट्रीय मानसिक आरोग्य कार्यक्रम सुरु केला. सदर कार्यक्रम अंमलबजावणी महाराष्ट्रात सुध्दा चालू आहे जेणे करुन सामान्य माणूस व ग्रामीण जनता यांना त्याचा लाभ व्हावा. सदर कार्यक्रमासाठी राज्याच्या आरोग्य संचालनालयात विशेष मानसिक आरोग्यकक्ष स्थापन करण्यात आला आहे.

व्यक्तिमत्व

प्रत्येक व्यक्ती जन्मतः वेगळी आणि विशेष आहे. प्रत्येकाच्यात एक वेगळी खासियत आहे जिच्यामुळे आपण इतरांपेक्षा वेगळे असतो. हा वेगळेपणाच ठरवतो कि आपण कोण आहोत, कसे आहोत आणि एखाद्या परिस्थितीत आपण कसे वागतो. बहुतेकवेळा ज्या विशेषतांमुळे आपले नुकसान होते त्यांच्या प्रती आपण जागृत असतो, संवेदनशील असतो. मग त्यांच्यामुळे आपल्यात न्यूनगंड येतो. पण आपण हे जाणतो कि येथे प्रत्येक व्यक्ती एकमेवाद्वितीय आहे, बस गरज आहे ती आपली अंतर्गत क्षमता जागवण्याची आणि व्यक्तिमत्व सुधारण्याची. इथेच व्यक्तिमत्व विकासाच्या प्रक्रिया मदत करणे सुरु करतात.

व्यक्तिमत्व विकासामुळे आळस आणि, अनुत्साह आणि निरसतेमध्ये अडकलेली व्यक्ती कार्यक्षम, उत्साही, प्रसन्न आणि आपल्या ध्येयाने प्रेरित व्यक्ती बनते. व्यक्तिमत्व विकासाच्या प्रक्रियेमध्ये व्यक्ती आपल्या वैशिष्ट्यांना कोणत्याही प्रतिकाराशिवाय आणि आपल्या सीमांच्या बंधनांना त्यागने शिकतो, आनंदी राहणे शिकतो आणि हे सर्व अधिक उत्साहाने आणि चैतन्याने करतो.

यांत्रिकीकरणाच्या युगात बालकाच्या हालचालीचे प्रमाण कमी होत आहे. म्हणूनच बैठ्या जीवनाचे दुष्परिणाम दूर करणारे शारीरिक शिक्षण बालकाच्या हालचालींची गरज पूर्ण करते. समाजमान्यता मिळणे ही बालकाची मानसिक गरज आहे. शारीरिक शिक्षणात ही गरज योग्य मार्गाने पूर्ण करण्याची संधी मिळते तसेच आपल्या भावना ही योग्य मार्गाने व्यक्त करण्याची संधी मिळते. सर्वसामान्य विद्यार्थ्याचा आरोग्याचा स्तर

दिवसेंदिवस खालावत चालला आहे. शारीरिक क्षमता विकसित होण्यासाठी योग्य ते महत्त्व दिले जात नाही. हे वास्तव डोळयासमोर ठेवून संशोधकाने खालील विषयाची निवड केली आहे.

२. संशोधन समस्येचे गरज व महत्त्व –

आदिवासी लोकांमध्ये खेळांविषयी विशेषत: ते ज्या वातावरणात राहतात, त्यामुळे त्यांच्या मध्ये नैसर्गिकच सहज प्रवृत्ती असते. याबाबत असा अनुभव आहे की आदिवासी लोक हे धावणे, पर्वतारोहण, उडया मारणे, तिरंदाजी इ.सारख्या खेळामध्ये तरबेज असतात. आणि त्यांच्या खेळाचा दर्जा राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पातळीवर जाऊ शकतो. म्हणून खेळांना प्रोत्साहन व ते लोकप्रिय करणे व खेळाविषयी त्यांच्यामध्ये नैसर्गीक सहज प्रवृत्तीचा विकास करण्याच्या दृष्टीने राज्य शासन त्यांना आवश्यक त्या खेळांच्या सुविधा पुरविण्याच्या दृष्टीने प्रयत्नशील होत आहेत .

आदिवासी व शहरी भागातील शाळा, वातावरण, जीवनमानात फरक असला तरी सध्याची स्पर्धा हि सर्वांसाठी सारखीच आहे. वेगवेगळया भागातील जीवनमान तसेच इतर फरकामुळे शालेय विद्यार्थीच्या क्षमते मध्ये काय फरक पडतो हे तपासून पाहण्यासाठी संशोधकाला या विषयावर संशोधन करणे गरजेचे वाटते.

प्रत्येक विध्यार्थी ला त्याची शारीरिक शारीरिक क्षमता माहिती असण्यसाठी शारीरिक सुदृडता चे कसोटीद्वारे शास्त्रोक्त पद्धतीने मापन करणे गरजेचे आहे. शारीरिक क्षमता विध्यार्थी मध्ये असतेच परंतु शालेय विध्यार्थीत्या मध्ये शारीरिक, मानसिक क्षमता किती आहे त्याचे स्थान कुठे आहे, त्याचा दर्जा किती आहे व तो सुधारण्यासाठी शास्त्रोक्त पाया घडवण्यासाठी या संदर्भात आभ्यास करणे संशोधकास गरजेचे वाटते.

3. संशोधनसमस्या –

सद्यस्थितीत शाळेमध्ये विद्यार्थ्यांची गळती व कितीही या दोन महत्त्वाच्या समस्या दिसून येतात या समस्यांवर सकारात्मक व प्रभावी उपाय म्हणजे शारीरिक शिक्षण व विद्यार्थ्यांना शाळेकडे आकर्षित करण्यासाठी आपल्या विद्यार्थ्यांना शाळेमध्ये टिकवून ठेवण्याची व राहण्याची क्षमता शारीरिक शिक्षण या विषयांमध्ये आहे. विद्यार्थ्यांच्या परिस्थितीचा विचार करून त्यांच्या आवडीनिवडी लक्षात घेऊन शारीरिक शिक्षणाचा गुणवत्तापूर्ण अभ्यासक्रम देणे ही काळाची गरज आहे या विषयाच्या माध्यमातून सुदृढ समाज निर्माण करणे ही राज्याच्या व राष्ट्राच्या दृष्टीने जणू एक सुयोग्य गुंतवणूकच ठरेल.

“नांदेड जिल्ह्यतील आदिवासी व शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक सुदृढता, शरीर मापन, मानसिक आरोग्य आणि व्यक्तिमत्व या घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास.”

४. संशोधन समस्येचे स्पष्टीकरण –

विद्यार्थ्यांची नैसर्गिक वाढ, विकास व अंगभूत क्षमता त्यांच्या मानसिक, भावनिक व सामाजिक गरजा लक्षात न घेता त्यांची योग्यता पारखण्याचा एकमेव व मापदंड म्हणजे त्यांना परीक्षेत मिळणारे गुण अशी परिस्थिती आज बहुतांश घरांमध्ये आहे. खरे म्हणजे शाळेतील खरे म्हणजे शाळेतले केवळ परीक्षेतले गुण म्हणजेच पुढच्या आयुष्यात यश आणि समाधान मिळवण्याचा सर्वसमावेशक मोजपट्टी त्यांनी निश्चितच नाहीत. जीवनातील यश प्राप्तीसाठी वेळेचे नियोजन, समुहात काम करण्याची क्षमता ताण-तणाव हाताळता येणे व त्याचे व्यवस्थापन करता येणे स्वतःच्या व इतरांच्या भावना ओळखता येणे इतरांशी संवाद साधता येणे नेतृत्व गुण असणे यासारखी इतर अनेक जीवन कौशल्य अंगी असावे लागतात ही कौशल्ये मैदानावर समूहात खेळताना सहज व नकळत अंगी भिनली जातात व विकसित होतात तसेच जिद्द ,चिकाटी ,पराक्रम, महत्त्वाकांक्षा, मैत्री ,विश्वबंधुत्वाची भावना, खेळाडूवृत्ती यासारखे गुणदेखील मैदानावर खेळताना विकसित होतात त्याचबरोबर व्यक्तिमत्व विकसित करणारे आणि इतर अनेक सामाजिक गुणदेखील विद्यार्थी नकळत आत्मसात करतात.

प्रामुख्याने मराठवाडा विभाग पश्चिम महाराष्ट्राच्या तुलनेत मागास क्षेत्र म्हणून ओळखले जाते. विशेषता १९९० नंतर शैक्षणिक दृष्ट्या जरी परिवर्तनाचा आलेख वाढला असला तरी क्रीडा क्षेत्रात म्हणावे अशी परिवर्तन व सुधारणा झालेली आढळत नाही. खो-खो, कबड्डी, व्हॉलिबॉल, क्रिकेट, धावणे. पोहणे, वेटलिफ्टिंग यासारख्या क्रीडा प्रकारात सुधारणा किंवा प्रगती ही आढळत नाही. शहरी समुदाय अपेक्षा ग्रामीण व आदिवासी क्षेत्रात क्रीडाविषयक सोयीसुविधांच्या अभावामुळे उदयोन्मुख खेळाडूंना अनुकूलता मिळत नाही. आदिवासी विद्यार्थ्यांमध्ये उत्तम कलागुण, बौद्धिक क्षमता आहे. त्यांना जर योग्य संधी व सुविधा मिळाल्या तर ते त्यांच्यातील क्रीडा गुणांचा विकास होऊ शकतो.आदिवासींमध्ये खेळाचा गुण उपजत असल्याने या क्षेत्रात आदिवासी खेळाडू मोठी झेप घेऊ शकतात. लिंबाराम, कविता राऊत, हिमा दास ही त्याची उदाहरणे आहेत. म्हणूनच प्रस्तुत संशोधनात आदिवासी व शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक सुदृढता, शरीर मापन, मानसिक आरोग्य आणि व्यक्तिमत्व या घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास अभ्यास करण्यात येणार आहे.

५. संशोधनाची उद्दिष्टे –

संशोधन समस्या एक वा अनेक समस्या एकत्रित होऊन बनलेली असते जी गरज संशोधकाला सतत अनुभवास येते अशा प्रमुख समस्येतून पृथ:कारणाने एक वा अनेक एक लहान प्रश्न निर्माण होतात त्या विविध प्रश्नांना विधानात रूपांतर केल्याने संबंधित संशोधनाची उद्दिष्टे तयार होतात.

प्रस्तुत संशोधनाची उद्दिष्टे खालीलप्रमाणे असतील.

१. आदिवासी व शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक सुदृढता मोजणे .

२. आदिवासी व शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची शरीर मापन या घटकाचे मोजमाप करणे.

३. आदिवासी व शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची मानसिक आरोग्य मोजणे.

४. आदिवासी व शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची व्यक्तिमत्व मोजणे.

५. आदिवासी व शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक सुदृढता, शरीर मापन, मानसिक आरोग्य व व्यक्तिमत्व या घटकांचा तुलना करणे.

६. गृहीतके-

प्रस्तुत संशोधनाची गृहीतके खालीलप्रमाणे असतील.

१. संशोधनासाठी वापरात येणारे साहित्य व साधने प्रमाणित असतील.

२. संशोधनासाठी विध्यार्थी योग्य प्रतिसाद देतील.

३. संशोधन माहिती संकलनासाठी प्रशिक्षित तज्ञ व्यक्ती समाविष्ठ असतील.

४. निवडलेल्या शाळेचे मुख्याध्यापक विद्यार्थ्यांची चाचणी घेण्यास परवानगी देतील.

७. परिकल्पना-

प्रस्तुत संशोधनाची परिकल्पना खालीलप्रमाणे असतील.

१. आदिवासी व शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक सुदृढता या घटकामध्ये सार्थ फरक आढळून येईल.

२. आदिवासी व शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची शरीर मापन या घटकामध्ये घटकामध्ये सार्थ फरक आढळून येईल.

३. आदिवासी व शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची मानसिक आरोग्य या घटकामध्ये घटकामध्ये सार्थ फरक आढळून येईल.

४. आदिवासी व शहरी भागातील विद्यार्थ्यांची व्यक्तिमत्व या घटकामध्ये घटकामध्ये सार्थ फरक आढळून येईल.

८ परिसीमा व मर्यादा-

परिसीमा:-

१. प्रस्तुत संशोधन हे नांदेड जिल्हयापुरतेच मर्यादित असेल.
२. प्रस्तुत संशोधन हे नांदेड जिल्हयातील आदिवशी व शहरी भागातील विध्यार्थी पुरतेच मर्यादित आहे.
३. प्रस्तुत संशोधनामध्ये १४ ते १६ वयोगटातील फक्त मुलांचाच विचार करण्यात येणार आहे.
४. प्रस्तुत संशोधनामध्ये १४ ते १६ वयोगटातील नियमित शाळेत जाणाऱ्या मुलांचाच विचार करण्यात येणार आहे.

मर्यादा:-

१. संशोधना दरम्यान प्रतिसाधकाच्या शारीरिक व मानसिक घटकावर नियंत्रण ठेवता येणार नाही.
२. संशोधना दरम्यान संशोधकाचे प्रतिसाधकाच्या दैनंदिन जीवन शैलीवर नियंत्रण ठेऊ शकत नाही
३. प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाचे प्रतिसाधकाच्या आहारावर नियंत्रण राहणार नाही.
४. प्रस्तुत संशोधनात प्रतिसाधकाच्या आर्थिक स्तराचा विचार केला जाणार नाही.

९ . कार्यात्मक व्याख्या –

शारीरिक सुदृडता:-

"दैनंदिन कार्याचा भार व क्षमता जागरूकपणे सहजरीत्या पेलण्यासाठी आवश्यक असणारी क्षमता म्हणजे शारीरिक सुदृडता होय."

शरीर मापन:-

"मापन ही अशी प्रक्रिया आहे की ज्यात मोजमाप द्वारे माहिती गोळा केली जाते. शरीर सुदृढ असण्याचे आणि उत्तम आरोग्याचे लक्षण म्हणजे शरीरीतील विविध भाग प्रमाणबद्ध स्वरूपाचे असणे होय."

मानसिक आरोग्य:-

‘मानसिक आरोग्य म्हणजे अशी स्वास्थ्यस्थिती- ज्यामध्ये प्रत्येक व्यक्ती आपल्यातील क्षमता ओळखून त्याजोगे पुरेपूर वागू शकेल, दैनंदिन जीवनातील ताणतणावांचा सामना करू शकेल, सुफल व उत्पादनक्षमरीत्या कार्यरत राहील व समाजाप्रति योगदान देऊ शकेल.’

व्यक्तिमत्व:-

“व्यक्तिमत्व म्हणजे शरीररचना, वर्तनविशेष, अभिरुची, अभिवृत्ती, कार्यक्षमता, कर्तृत्व, कला यांचा वैशिष्ट्यपूर्ण संघात होय.” – नॉर्मल एलमन

“व्यक्तिमत्व’ म्हणजे स्वतःच्या परिसराशी व्यक्तीचे जे वैशिष्ट्यपूर्ण सामायोचन होत असते त्याला कारानिबूत असणारी व वर्तनाला चालना देणारी संघटना होय.” – ट्रक्सलर

व्यक्तीमध्ये अनेक गुण असतात .त्यातील काही गुण इतरांसारखे असतात , तर काही गुण इतरांपेक्षा वेगळे असतात . या वेगळ्या गुणांमुळे ती व्यक्ती ओळखता येते . म्हणून , व्यक्तिमत्व म्हणजे व्यक्तीमधील विविध गुणविशेषांचा वैशिष्ट्यपूर्णसंच होय.

विध्यार्थीच्या भावविश्वातील गुण वैशिष्ट्यबाबद वर्तन व सृजाणात्मक विश्वातील प्रकट क्षमता म्हणजे व्यक्तीमत्व.

१० . संदर्भ साहित्याचा आढावा –

संशोधन समितीची निवड त्याचप्रमाणे समस्येचे निराकरण करण्यासाठी योग्य मार्गदर्शन व संबंधित माहिती देणारा अर्थपूर्ण नकाशा म्हणजे संदर्भ साहित्य होय. कोणत्याही संशोधन कार्यासाठी संशोधन करत असताना त्या संशोधनासाठी संदर्भ साहित्याचा आढावा घेतला नाही तर संशोधन पूर्ण होऊ शकत नाही त्याअनुषंगाने संशोधकाने निवडलेल्या विषयावर संशोधन करण्यासाठी पुढील विविध संदर्भ साहित्याचा अभ्यास केला आहे.

पोटे बी.एस. 2005 यांनी शिक्षण प्रशिक्षणार्थीच्या आरोग्य संबंधी शारीरिक तंदुरुस्ती मानसिक स्वास्थ व अध्यापन क्षमता यांचा सहसंबंध आत्मक अभ्यास केला सहसंबंध आत्मक बंध आत्मक त्यासाठी त्यांनी पुणे जिल्ह्यातील माध्यमिक शिक्षण प्रशिक्षण महाविद्यालयातील 300 प्रशिक्षणार्थीची पुरुष यादृच्छिक आदर्श पद्धतीने आदर्श आदर्श आदर्श न्या पद्धतीने निवड केली निवडक शारीरिक तंदुरुस्ती ती घटकांचे कसोटी द्वारे मापन केले आगाशी व आगाशे व हॅलिडे हे ले डे यांच्या पेपर पेन्सिल कसोटी बारे कसोटी द्वारे मानसिक स्वास्थ

मोजले व अध्यापन क्षमता मापनासाठी विद्यापीठ परीक्षेच्या शेकडो गुणांचा वापर केला यावरून असे दिसून आले की की शिक्षण प्रशिक्षणार्थीचे मानसिक स्वास्थ अध्यापन क्षमता तसेच आरोग्य संबंधित शारीरिक तंदुरुस्तीचे घटक व अध्यापन क्षमता त्यांच्यामध्ये धनात्मक सहसंबंध आहे परंतु आरोग्य संबंधित शारीरिक तंदुरुस्तीचे घटक व अध्यापन क्षमता यांच्यात ऋणात्मक संबंध आहे

पोटे बी एस 2005 शिक्षण प्रशिक्षणार्थींच्या आरोग्यासंबंधी शारीरिक तंदुरुस्ती मानसिक स्वास्थ व अध्यापन क्षमता यांचा सहसंबंध आत्मक अभ्यास अप्रकाशित एम फिल प्रबंध पुणे विद्यापीठ पुणे

आहेर श. शं. (2008). यांनी शालेय स्थूल मुलांच्या मानसिक आरोग्य, शैक्षणिक कामगिरी आणि शारीरिक सुदृढता या घटकांचा विश्लेषणात्मक सहसंबंधात्मक अभ्यास केला. संशोधनासाठी वर्णनात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर केला संशोधनाकरिता पुणे शहरातील 252 उच्च माध्यमिक शाळांपैकी 36 मराठी व इंग्रजी शाळेतून 11 ते 15 वयोगटातील 603 स्थूल विद्यार्थ्यांची बहुस्तरीय नमुना निवड पद्धतीने निवड करण्यात आली त्यासाठी विद्यार्थ्यांवर निवड कसोट्या घेण्यात आल्या व आगाशे व हेलेडे यांची मानसिक आरोग्य शोध कसोटी घेऊन संशोधनासाठी गोळा केलेल्या माहितीचे विश्लेषण करण्यासाठी मध्यमान, मध्यगा, प्रमाण विचलन या संख्याशास्त्र साधनांचा संशोधकाने वापर केला. यावरून असे निष्कर्ष निघाले की, स्थूल विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक कार्यमान, मानसिक आरोग्य व चरबीचे प्रमाण यांचा सार्थक संबंध आढळला नाही. तर चरबीचे प्रमाण व आरोग्यधिष्टीत शारीरिक सुदृढता यांचा ऋणा व सार्थक संबंध आढळला.

आहेर श. शं. (2008). यांनी शालेय स्थूल मुलांच्या मानसिक आरोग्य, शैक्षणिक कामगिरी आणि शारीरिक सुदृढता या घटकांचा विश्लेषणात्मक सहसंबंधात्मक अभ्यास. प्रकाशित पी.एच.डी प्रबंध पुणे विद्यापीठ, पुणे.

भागीरथी, समीर यांनी स्पिनर व पेस बॉलर यांच्या शारीरिक घटक व शरीर मापन यांचा तुलनात्मक अभ्यास केला. त्यात त्यांनी स्पिनर व पेस बॉलर यांची शारीरिक घटक व शरीर मापन यांची तुलना करणे हे त्यांच्या अभ्यासाचे उद्दिष्ट होते. त्यात त्यांनी तुलनात्मक अभ्यास पद्धतीचा वापर करून एम.एस.एन.आर.एस पटियाला येथील 10 राष्ट्रीय व विद्यापीठ स्पर्धेत सहभागी झालेले पुरुष क्रिकेट खेळाडूंची 5-5 याप्रमाणे निवड केली. त्यानंतर त्यांनी शरीर मापनाच्या स्टॅंडिंग उंची, पायाचा घेर, मांडीचा घेर, यांचे मापन केले. तर पायाची ताकद व पाठीची ताकद, हाताची ताकद या शारीरिक घटकांचा तर घोट्याची लवचिकता, नितंबाची लवचिकता, खांद्याची लवचिकता या लवचिकतेच्या घटकावर त्याचप्रमाणे 50 मीटर धावणे या वेगक्षमतेच्या टेस्ट घेतल्या. त्यासाठी त्यांनी टी टेस्ट वापर केला यावरून असे लक्षात आले की, पाय, पाठ, हाताची ताकद यात सार्थक फरक आढळून आला तर नितंब घोटा व खांद्याच्या लवचिक ते फरक आढळला नाही.

भागीरथी, समीर, स्पिनर व पेस बॉलर यांच्या शारीरिक घटक व शरीर मापन यांचा तुलनात्मक अभ्यास, (अप्रकाशित लघुशोधनिबंध एम फिल (शारीरिक शिक्षण) पदवी पूर्ततेसाठी पुणे विद्यापीठ, पुणे)

कुमार, अजय (2001) यांच्या संशोधनाचे दक्षिण व उत्तर भारतातील केंद्रीय विद्यालयातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक मापन व शारीरिक तंदुरुस्ती यांचा तुलनात्मक अभ्यास करणे हे उद्दिष्ट होते. यासाठी त्यांनी तुलनात्मक पद्धतीचा वापर करत असताना रँडम सँपल पद्धतीचा वापर करून 13 व 14 या वयोगटातील प्रत्येकी

200 विद्यार्थी अशी एकूण 800 मुले केंद्रीय शाळेतील विद्यार्थ्यांची निवड केली. त्यासाठी त्यांनी उंची ,वजन, नेक ग्रोथ, चेस्ट ग्रोथ, अप्पर आर्म ग्रोथ, काफ ग्रोथ, आर्म ग्रोथ, लेग लेन्थ या शारीरिक मापनाच्या टेस्ट तर पुल अप्स, सीट ॲप्स, शटल रन, स्टॅंडिंग ब्रॉड जम्प, 50 यार्ड डॅश, 600 यार्ड रन/वाक या शारीरिक तंदुरुस्तीच्या टेस्ट घेण्यात आल्या. यासाठी त्यांनी मध्यमान, प्रमाण विचलन, टी टेस्ट या सांख्यिकीचा वापर केला. यावरून असे लक्षात आले की, 13 व 14 वर्ष वयोगटातील केंद्रीय शाळेतील विद्यापीठाच्या शारीरिक तंदुरुस्ती व शरीर मापन यात फरक दिसून आला.

कुमार, अजय (2001) यांच्या संशोधनाचे दक्षिण व उत्तर भारतातील केंद्रीय विद्यालयातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक मापन व शारीरिक तंदुरुस्ती यांचा तुलनात्मक अभ्यास (अप्रकाशित लघुशोधनिबंध एम फिल (शारीरिक शिक्षण) पदवी पूर्ततेसाठी पुणे विद्यापीठ, पुणे)

साजवान ए. एस. (२००३) १०० मीटर व ४०० मीटर स्प्रिंटर यांची शरीर मापण व निवडक कारक तंदुरुस्तीच्या घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास केला त्यात त्यांनी १०० मीटर व ४०० मीटर स्प्रिंटर यांची शरीर मापण व निवडक कारक तंदुरुस्तीच्या घटकांचा परिणामाची तुलना करणे हे त्यांचे उद्दिष्ट होते. त्यासाठी त्यांनी तुलनात्मक संशोधनाचा वापर करून आर.एम.आर.पी.ई. ग्वाल्हेर येथील १८ ते २४ वयोगटातील ९० आंतरविद्यापीठ स्पर्धा खेळलेल्या विद्यार्थ्यांची १०० मीटर व ४०० मीटर स्प्रिंट अशा दोन गटात विभागणी केली. त्यात त्यांनी कारक तंदुरुस्तीच्या शटल रन,५० यार्ड डॅश, व्हर्टिकल पावर जंप, आनंद इलेक्ट्रिकल्स रिएक्शन टाईम टेस्ट आणि १२ मीटर चालणे/धावणे या कसोटीचा तर कमरेचा घेर, पायाचा घेर,मांडीचा घेर , पोटरीची घेर, मांडीची लांबी, पोटरीची लांबी, वजन व उंची यांचे मापन करून त्यांची संख्याशास्त्राच्या आधारे तुलना केली. सांख्यिकीय परीक्षणासाठी त्यांनी मध्यमान, प्रमाणविचलन, टी टेस्ट यांचा वापर केला. वरील अभ्यासावरून असे लक्षात आले की, ४०० मीटर स्प्रिंटर चा १२ मीटर रन/वाक टेस्टचा कार्यमान हे १०० मीटर स्प्रिंटरपेक्षा उत्तम असेल. बाकीच्या कारक घटक व मापन घटकातील कोणताही सार्थक फरक आढळला नाही.

सागवान ए एस (2003) 100 मीटर व 400 मीटर प्रिंटर यांची शरीर मापन व कारक तंदुरुस्तीच्या घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास अप्रकाशित लघुशोधनिबंध पीएचडी शारीरिक शिक्षण पदवी पूर्ततेसाठी पुणे विद्यापीठ २००३.

कौर सुखदेव व सौ. अमरजीत(१९९८) यांनी Comparative Study of personality needs of sports person and non-sports person यांचा अभ्यास केला त्यात त्यांनी खेळाडू व खेळाडू नसलेल्या व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वाची तुलना करणे हे त्यांचे उद्दिष्ट होते. त्यांनी तुलनात्मक संशोधन पद्धतीचा वापर करून पंजाब राज्यातील आंतरमहाविद्यालयीन व आंतरविद्यापीठ स्पर्धेत खेळलेले व न खेळले १० ते २२ वयोगटातील १०० महिला व पुरुष खेळाडूंची निवड केली. त्यांनी खेळलेले 50 महिला व पुरुष आणि न खेळलेले 50 महिला व पुरुष यांची निवड केली आणि त्यांना डॉक्टर उमेश चौधरी यांची ही व्यक्तिमत्व टेस्ट दिली. त्यामध्ये त्यांनी आप्सेस आबेसमेंट Nurturanse व भावनिक स्थिरत्व यांचा अभ्यास केला. संख्याशास्त्र परीक्षणासाठी मध्यमान व टी-टेस्ट चा वापर केला. यावरून असे लक्षात आले की, खेळाडूवृत्ती आबेसमेंट Nurturanse व भावनिक स्थिरत्व नसलेल्या व्यक्तीपेक्षा उत्तम आहे.

कौर सुखदेव सिंग श्रीमती अमरजीत१९९८ कंपेरटीव्ह स्टडी ऑफ पर्सनालिटी नीड्स ऑफ स्पोर्ट्स पर्सन अंड नॉन स्पोर्ट्स पर्सन अनपब्लिशड पीएच.डी थेसिस, युनिटी युनिव्हर्सिटी ऑफ पुणे, पुणे.

११ . संशोधन पद्धती –

सदर संशोधन करण्यासाठी वर्णनात्मक संशोधनामधील सर्वेक्षण पद्धतीचा वापर केला जाणार आहे.

१२ . जनसंख्या व न्यादर्श निवड पद्धती –

१. जनसंख्या:-

प्रस्तुत संशोधनात नांदेड जिल्ह्यातील आदिवाशी भागातील ५ शाळा व शहरी भागातील ५ शाळा आशा एकूण १० शाळेतील विध्यार्थी हे संशोधन जनसंख्या असतील.

२. न्यादर्श :-

प्रस्तुत संशोधांमध्ये निवडलेल्या जनसंख्येतून माहिती संकलनासाठी संशोधांमध्ये बहुपदी नमुना पद्धतीन न्यादर्शाची निवड केली जाणार आहे. नांदेड जिल्ह्यतील १४ ते १६ वयोगटातील आदिवाशी भागातील ५ शाळेतील २५० विध्यार्थी आणी शहरी भागातील ५ शाळेतील २५० विध्यार्थी असे एकूण ५०० विध्यार्थी ही न्यादर्श असेल.

१३ . माहिती संकलनाची साधने:-

शारीरिक सुदृडता:-

ताकद	-	Standing broad jump
वेग	-	५० मी dash
लवचिकता	-	Seat & Reach
चपळता	-	Shuttle Run

शरीर मापन:-

बी.एम.आय.	-	उंची व वजन
चरबी	-	स्कीन फोल्ड कॅलिपर

मानसिक आरोग्य:-

प्रश्नावली - व्यक्तित्व शोधिका (प्रा. उषा खैरे & मेघमाला राजगुरू)

व्यक्तिमत्व:-

प्रश्नावली - व्यक्तित्व शोधिका (प्रा. उषा खैरे & मेघमाला राजगुरू)

संख्याशास्त्रीय साधने:- माध्यमान, प्रमाण विचलन व टी- परीक्षण ई.

१४ . संदर्भसूची –

जर्दे एस.ज. (1995) आवृत्ती शारीरिक शिक्षण संशोधन द्वितीय आवृत्ती, चंद्रमा प्रकाशन कोल्हापूर

प्रा. डॉ. शरद आहेर (2009) शारीरिक शिक्षण मापन व मुल्यमापन प्रथमावृत्ती डायमंड प्रकाशन पुणे.

डॉ. रा. र बोरूडे (2009), संशोधन पध्दतीशास्त्र प्रथमावृत्ती विद्यार्थी प्रकाशन पुणे.

डॉ. के. म. भांडारकर (1998) सुलभ शैक्षणिक संख्याशास्त्र प्रथमावृत्ती नुतन प्रकाशन पुणे.

प्रा. शंकर तिवारी (मे 1995) शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन प्रथमावृत्ती क्रिडातंत्र प्रकाशन पुणे

प्रा. डॉ. वि. रा. भिंताडे (सप्टें. 2006) शैक्षणिक संशोधन पध्दती नुतन प्रकाशन पुणे.

पोटे बी एस 2005 शिक्षण प्रशिक्षणार्थीच्या आरोग्यासंबंधी शारीरिक तंदुरुस्ती मानसिक स्वास्थ व अध्यापन क्षमता यांचा सहसंबंध आत्मक अभ्यास अप्रकाशित एम फिल प्रबंध पुणे विद्यापीठ पुणे.

आहेर श. शं. (2008). यांनी शालेय स्थूल मुलांच्या मानसिक आरोग्य, शैक्षणिक कामगिरी आणि शारीरिक सुदृढता या घटकांचा विश्लेषणात्मक सहसंबंधात्मक अभ्यास. प्रकाशित पी.एच.डी प्रबंध पुणे विद्यापीठ, पुणे.

भागीरथी, समीर, स्पिनर व पेस बॉलर यांच्या शारीरिक घटक व शरीर मापन यांचा तुलनात्मक अभ्यास, (अप्रकाशित लघुशोधनिबंध एम फिल (शारीरिक शिक्षण) पदवी पूर्ततेसाठी पुणे विद्यापीठ, पुणे)

कुमार, अजय (2001) यांच्या संशोधनाचे दक्षिण व उत्तर भारतातील केंद्रीय विद्यालयातील विद्यार्थ्यांची शारीरिक मापन व शारीरिक तंदुरुस्ती यांचा तुलनात्मक अभ्यास (अप्रकाशित लघुशोधनिबंध एम फिल (शारीरिक शिक्षण) पदवी पूर्ततेसाठी पुणे विद्यापीठ, पुणे)

सागवान ए एस (2003) 100 मीटर व 400 मीटर प्रिंटर यांची शरीर मापन व कारक तंदुरुस्तीच्या घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास अप्रकाशित लघुशोधनिबंध पीएचडी शारीरिक शिक्षण पदवी पूर्ततेसाठी पुणे विद्यापीठ २००३.

कौर सुखदेव सिंग श्रीमती अमरजीत१९९८ कंपेरटीव्ह स्टडी ऑफ पर्सनालिटी नीड्स ऑफ स्पोर्ट्स पर्सन अंड नॉन स्पोर्ट्स पर्सन अनपब्लिशड पीएच.डी थेसिस, युनिटी युनिव्हर्सिटी ऑफ पुणे, पुणे.

http://ebalbharati.in/main/pdfs/8thArogyaV

https://tribal.maharashtra.gov.in

http://epaperlokmat.in/articlenew.php?articleid=LOK_AULK_20191117_36

https://vivekshelke-smarteducation.blogspot.com/2014/05/blog-post.html

hodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/169949/7/07_chapter%201.pdf

https://chittavedh.chitpavankatta.com/articles/personality-person-character/

https://www.artofliving.org/in-mr/program/personality-development

https://arogya.maharashtra.gov.in/Site/Form/DiseaseContent.aspx?CategoryDetailsID=zmNlJf19cVA

https://www.loksatta.com/manoviskaar-news/what-is-mental-health-1201944/

संशोधक
धनंजय शामसुंदर सिरसाट

मार्गदर्शक
प्रा. डॉ. बी.डी केंगले
शिक्षणशास्त्र संकुल
स्वा.रा.ती.म. विद्यापीठ नांदेड.